

≡ 03

Desenvolver a IE

Se você tivesse que explicar para um amigo como é possível desenvolver a inteligência emocional, certamente você diria que um dos primeiros passos e o mais importante é desenvolver a autogestão.

Entende-se autogestão como:

Seleccione 2 alternativas

A A oportunidade de gerenciar os sentimentos, hábito e desejos espontâneos que pode chegar a qualquer momento.

B Ser capaz de ouvir atentamente o que o outro diz.

C Ser capaz de lidar com suas emoções, sempre que aparecem, de forma saudável e produtiva.

D A capacidade de lidar bem com os sentimentos dos outros.